

# Schlaflosigkeit

Ingrid S. fühlte sich seit fast einem Jahrzehnt sehr gequält von ihrer Schlaflosigkeit. Bislang hatten herkömmliche Mittel nicht geholfen. Frau S. kannte einen erholsamen Schlaf praktisch nicht mehr. Nach 1 bis 2 Stunden wachte sie nachts regelmäßig auf und konnte erst in den Morgenstunden fest schlafen.

Allerdings schreckte sie dann wieder vor 6.00 Uhr morgens hoch. An Ausschlafen war also auch nicht zu denken.

Die Situation wurde etwas erträglicher, als Frau S. Schlaftabletten fand, die ihre Energie nicht erheblich dämpften. Zusätzlich nahm sie abends eine Tablette Melatonin ein. Das ist ein Schlafhormon, das nur in den USA frei verkäuflich ist und das von Flugpersonal genommen wird, um Jetlags auszugleichen.

Wie gesagt, es ging ihr damit wesentlich besser, dennoch war sie von geregelterm Schlaf weit entfernt.

**Recht hoffnungslos kam Frau S., die von der M.E.T.-Behandlung gehört hatte, in meine Praxis.**

**Sie wäre schon froh, so sagte sie, wenn sie hin und wieder eine ganze Nacht gut schlafen könnte.**

**Frau S. schläft heute wieder.**

Wir haben nur zwei Behandlungssitzungen dafür gebraucht. Zusätzlich besuchte Frau S. meinen Workshop zum Erlernen der Selbstanwendung. Wenn sich heute Unruhe ankündigt, dann behandelt sich Frau S. jetzt selbst. Sie ist erstaunt, dass auch das ausgezeichnet funktioniert.



## Behandlungsablauf

**Einstimmen auf das Thema:**

**Schlaflosigkeit**

**Thymusklopfen:**

*„Ich liebe, glaube, vertraue, ich bin dankbar und mutig.“*

**Vorbereitungssätze:**

*1. „Obwohl ich Angst davor habe, in der Nacht nicht schlafen zu können, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*

*2. „Obwohl ich es nicht verdient habe, ohne Angst davor zu sein, in der Nacht nicht zu schlafen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*

**Behandlungssatz:**

*„Meine Angst, nachts nicht schlafen zu können, meine ...“*

**Verankern:** Handrücken-Serie

**Einstimmen auf das Thema:**

**Wiederholtes Aufwachen**

**Thymusklopfen:**

*„Ich liebe, glaube, vertraue, ich bin dankbar und mutig.“*

**Vorbereitungssätze:**

*1. „Obwohl ich Angst davor habe, nachts immer wieder aufzuwachen und nicht wieder einschlafen zu können, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*

*2. „Obwohl ich es nicht verdient habe, ohne Angst davor zu sein, nachts nicht durchschlafen zu können, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*

**Behandlungssatz:**

*„Meine Angst, nachts immer wieder aufzuwachen, meine ...“*

**Verankern:** Handrücken-Serie

**Einstimmen auf das Thema:**

**Angst vor den Gedanken in der Nacht**

**Thymusklopfen:**

*„Ich liebe, glaube, vertraue, ich bin dankbar und mutig.“*